

## DEPORTE, ¡TÚ DECIDES!

¿Te has parado a pensar en los beneficios que te aporta hacer un poco de deporte todos los días? Lee el siguiente artículo y esta tarde queda con una amiga o con un amigo, ponte unas zapatillas y... ¡a correr! O a jugar al tenis, patinar, nadar, o lo que quieras: tú decides.

Desde que los griegos dieron comienzo a las olimpiadas en el año 776 antes de Cristo, el deporte se ha convertido en una actividad de esparcimiento y se ha hecho casi indispensable para todas las personas.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los 5 y los 17 años de edad la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y el entorno.



¿Por qué es tan importante la práctica del deporte desde la infancia?

Haciendo deporte prevenimos problemas de salud, conseguimos un mejor desarrollo físico y mental y, al formar parte de un equipo, mejoramos nuestras relaciones con los demás y aprendemos a respetar ciertas normas y reglas de convivencia.

Una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y a mantener un peso corporal saludable. Asimismo, el deporte, el juego o cualquier actividad en los que sea necesaria la participación de más de una persona da a los jóvenes la oportunidad de expresarse y relacionarse con otros, lo que contribuye a su desarrollo social.



Por todo ello, se aconseja que niños y adolescentes realicen por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Pero el deporte, además de ser saludable y divertido, también tiene sus riesgos. Para evitar posibles lesiones y poder seguir haciendo deporte hay que tomar una serie de precauciones:

- Calentar antes de iniciar la actividad y equiparnos con la protección adecuada según el ejercicio que vayamos a realizar.
- Protegerse adecuadamente para evitar lesiones en la piel, uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de melanoma; en este sentido, los expertos han alertado de la falta de hábito en fotoprotección.
- Conocer y respetar las reglas del juego. Cuando los jugadores saben lo que está y lo que no está permitido hacer se producen menos lesiones.
- Tener en cuenta a los demás. Algunas reglas del juego no tienen nada que ver con marcar puntos o cometer faltas, sino que tratan sobre cómo proteger a los demás, respetarlos y ser educado con ellos. Una forma de tener en cuenta a los demás es comunicarse en el campo.

**31. En tu opinión, cuál de las de las siguientes frases resume mejor el texto:**

- A. El deporte te permite expresarte y relacionarte.
- B. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable.
- C. Una actividad física adecuada favorece el desarrollo físico, social y mental.
- D. El deporte ayuda a hacer amigos y a respetar normas y reglas de convivencia.

**32. Marca con una X si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.**

	Verdadero	Falso
Practicar deporte tiene más inconvenientes que beneficios.		
Lo recomendado es hacer siete horas de ejercicio a la semana.		
Practicar deportes de equipo favorece el que nos comportemos mejor en sociedad.		
El deporte, como actividad de ocio, se conoce desde el siglo segundo antes de nuestra era.		

**33. El texto que has leído pretende...**

- A. Evitar que hagamos deporte.
- B. Explicar solo los beneficios de hacer deporte.
- C. Proponer cosas para hacer en el tiempo libre.
- D. Convencernos de lo importante que es hacer deporte.

**34. Escribe dos argumentos a favor y dos en contra de practicar un deporte.**

Argumentos a favor	Argumentos en contra
1. _____ _____	1. _____ _____
2. _____ _____	2. _____ _____

**35. Contesta a las siguientes preguntas sobre el texto que acabas de leer.**

- ¿Qué organismo internacional se cita en el texto? \_\_\_\_\_
- La realización de actividad física ¿qué tipo de problemas previene?  
\_\_\_\_\_

- ¿Cuánto tiempo al día se recomienda en el texto de actividad física diaria?  
\_\_\_\_\_

- ¿A partir de qué año el ser humano se conoce el deporte como actividad de esparcimiento? \_\_\_\_\_

**36. Escribe cuatro palabras clave que te puedan ayudar a resumir este texto:**

1. _____	2. _____
3. _____	4. _____

37. "Mens sana in corpore sano" significa en latín "Mente sana en cuerpo sano";

¿Crees que este refrán tiene algo que ver con el texto que has leído?

Justifica tu respuesta.



---

---

---

---